I INA j AMS &

MARfANNE SCHWARfZ

WA etaj Country Wisdom Builecin

Misiunea Storey Publishing este de a servi clienții noștri prin publicarea de informații practice care încurajează independența personală în armonie cu mediul înconjurător.

Editat de Λrden Moore

Ilustrație de copertă de Alison Kolesar

Design de copertă de Carol J. Jessop (Design Black Trout)

Ilustrații text de Laura Tedeschi, cu excepția paginilor 2,17,19, 21,22 și 23 de Alison Kolesar

Producție de text de Nancy Ringer

Tipărit în Statele Unite de Excelsior

Fă-ți propria ta tămâie

Tina Sams și Maryanne Schwartz

CUPRINS

Esența tămâiei

Tămâia evocă un sentiment de Iuxuryz de a fi într-un loc exotic unde condimentele și aromele ne ridică spiritul. Popularitatea aromoterapiei a dus la un interes tot mai mare pentru tămâie ca mijloc de a face casele noastre mai primitoare, mai primitoare, mai plăcute. Din păcate, tămâia comercială conține rareori uleiuri esențiale sau rășini adevărate. Făcându-vă propria tămâie vă puteți asigura că ardeți ceea ce doriți!

Tămâia a fost arsă de mii de ani. Amintiți-vă de

minunată poveste despre cei trei magi care poartă daruri de tămâie și smirnă Io pruncul Isus? Aceste daruri ale Magilor erau tămâie foarte

apreciate pentru parfumurile lor. Până în prezent, tămâia și smirna sunt cele mai cunoscute rășini folosite ca tămâie.

în bisericile inani/ romano-catolice și ortodoxe orientale, amestecurile de tămâie care conțin tămâie și smirnă sunt încă arse în timpul ritualurilor sacre.

Ce este o rășină?

O rășină este derivată din seva plantelor. Odată procesați, seamănă cu pietricele mici cafenii sau maro. Atât tămâia, cât și smirna sunt rășini; cornuri de tămâie din planta Boswellia carteri, originară din Etiopiaz și cornuri de smirnă de la planta Commiphora myrrha, care crește în tot nordul Africii.

Mulți oameni asociază tămâia cu ritualuri religioase sau cu spiritualitatea și, într-adevăr, multe religii folosesc fumul parfumat în ritualurile și ceremoniile lor. Se spune că fumul sfințește și mulți cred că poartă mesaje către ceruri. În plus, se spune că fumul din tămâia mocnitoare eliberează aerul pentru „gândire mai înaltă”, așa cum ar putea fi necesar pentru meditație.

În timpul Renașterii, parfumurile au fost folosite în mod liber pentru a ascunde mirosurile corporale, deoarece scăldatul era considerat nesigur. La acea vreme, igiena era la un nivel scăzut, deoarece o populație rurală anterior s-a mutat în sate și orașe care aveau provizii de salubritate slabe sau lipsite; mulți oameni

au folosit tămâie în casele lor pentru că credeau că îi va proteja împotriva ciumei și a altor boli. După cum se dovedește, această teorie s-ar putea să fi avut o anumită validitate - multe dintre plantele de tămâie, inclusiv cimbru și iemongrass, s-au dovedit de atunci că conțin proprietăți vindecătoare și antiseptice.

în casele noastre, tămâia a fost arsă ca o modalitate atât de a masca mirosurile neplăcute, cât și de a crea o atmosferă primitoare și caldă. Cu mult înainte de inventarea cutiilor de aerosoli, tămâia era un odorizant natural. Bunica noastră ardea adesea conuri de tămâie cu balsam într-un mic arzător „fumător” sau într-o „cabana elvețiană” care scotea fum prin hornul ei. În copilărie, ne fascinau!

Știința din spatele parfumului

Pe parcursul acestei broșuri, ne vom referi la beneficiile aromoterapiei ale plantelor și ale altor materiale folosite pentru a face tămâie. Fiecare material vegetal conține uleiuri esențiale - unele rețete de tămâie sunt pentru uleiul esențial în sine, care este exprimat din plantă printr-un proces special și poate fi achiziționat de la majoritatea magazinelor de plante medicinale. Când ardem tămâie, moleculele acestor uleiuri esențiale sunt eliberate în aer. Acolo își găsesc drum prin sistemul nostru olfactiv și prin porii din piele până la creier, unde efectuează interacțiuni chimice care ne pot schimba starea de spirit, ne pot evoca amintiri din vremuri trecute și multe altele. Aceste arome ne pot ajuta să ne relaxăm sau să ne trezim; ne

pot ridica moralul sau chiar ne pot pune în stări romantice! De fapt, s-a dovedit că unele uleiuri esențiale au multe proprietăți vindecătoare; cimbrul, de exemplu, a fost folosit pentru dezinfectarea spitalelor și a camerelor de bolnavi până la descoperirea antibioticelor moderne.

Cream prima noastră tămâie

Am descoperit bucuriile de a arde tămâie adevărată acum câțiva ani, când eram „Doamnele Ierburilor” la un târg renascentist din Pennsylvania. Mi s-a părut potrivit să folosim parfumul rășinilor arzătoare pentru mulțimile de vizitatori din micul nostru magazin de plante medicinale. Rășinile și ierburile pe care le-am arse păreau să ne ajute să ne ridicăm moralul — precum și spiritul celor care intrau în magazin.

Am vândut rășini cu uncie și am păstrat o pungă plină cu bucățile rămase după ce am împărțit kilogramele. În geanta noastră erau bucăți de

Tipuri de tămâie

După cum probabil ați ghicit, títere sunt diferite tipuri de tămâie. Iată Iineup-ul:

- Pete
- Materiale necombustibile libere
- Combustibili liberi
- Conuri şi bastoane combustibile

Etichetele „combustibil” și „necombustibil” vă spun pur și simplu dacă amestecul de tămâie conține sau nu un ingredient combustibil - adică dacă tămâia va arde singură dacă este aprinsă cu un chibrit sau dacă trebuie să o combinați cu altceva care arde ușor, ca cărbunele, pentru ca acesta să se aprindă.

tămâie și smirnă împreună cu sânge de dragon, benzoină, copal, lemn de santal și alte păduri și ierburi și condimente. VV am ars un bloc de cărbune și am presărat „amestecul” nostru pe el din când în când. Oamenii ne întrebau adesea ce ardem. Nu am putut să le răspundem sincer, pentru că a fost întotdeauna doar o minunată mizerie a ceea ce ne-a găsit în geantă în acel moment.

Arderea unei combinații, așa cum este ușor în aer liber, unde aromele se risipesc în nori minunați. În interior, însă, este o altă chestiune. Când am încercat să ne ardem amestecul într-o casă închisă, valturile de parfum nu s-au mai risipit; în schimb, au umplut încăperile cu fum greu, de resinon. Am fost dezamăgiți. Cum am putea reproduce acel miros în interior fără ca fumul să ne cuprindă?

Am căutat bețișoare sau conuri de tămâie care miroseau la fel ca rășinile pe care le ardesem. Ocazional găsim tămâie din comerț făcută cu rășini reale, dar erau destul de scumpe. Alteori, am găsit produse etichetate cu tămâie sau sânge de dragon, dar era evident că fuseseră create de oameni care nu simțiseră niciodată mirosul adevărat. Pentru noi, miroseau suspect de scorțișoară sau sintetice.

În cele din urmă, am găsit câteva instrucțiuni vagi și rețete pentru tămâie făcută manual. Ne-a luat încă destul de mult timp să asamblam ingredientele. A fost greu să găsești salitrul, ingredientul combustibil care menține tămâia să mocnească, iar gumele folosite ca „clei” pentru a ține tămâia împreună nu erau genul de lucruri pe care le poți ridica.

magazinul dvs. local de produse alimentare În cele din urmă, am găsit ceea ce aveam nevoie și am început să ne jucăm cu ingrediente și rețete. Instructiunile nu au parut sa fie niciodata suficient de clare, dar, prin incercari si erori, am Iormulat in sfarsit cateva retete care au functionat.

Odată ce am devenit mai încrezători în capacitatea noastră de a crea tămâie adevărată, am început să dăm cursuri la magazinul nostru. Învățarea oamenilor să-și facă singuri tămâie a devenit unul dintre obiectivele noastre.

Alegerea ingredientelor potrivite

Iată o listă de bază a tuturor ingredientelor folosite pentru a face tămâie. Diferite tipuri de tămâie cali pentru diferite tipuri de ingrediente, desigur, așa că este posibil să nu aveți nevoie de toate aceste articole:

- Lemuri parfumate
- Rășini
- Gingiile
- Merbs și condimente
- Uleiuri
- Pvrotehnică

Păduri parfumate

Lemuri potrivite pentru tămâie vin în multe opțiuni și parfumuri. Conținutul de umiditate și densitatea lor afectează cât de repede și uniform arde tămâia. Lemnul este cel mai bine încorporat în tămâie atunci când este pudrat. Ne place să stăm în jurul rudelor noastre care lucrează lemnul și să luăm rumegușul rezultat. Dacă nu ai acces la

rumegușul pădurilor parfumate, poți cumpăra lemne pudrate de la multe magazine de plante medicinale și locuri care vând tămâie.

Următoarele sunt ceea ce credem că sunt unele dintre cele mai bune lemne parfumate pe care le folosesc la tămâie.

Păduri veșnic verzi (pin, brad, molid, arborvitae, cedru)

Veșnic verzi sunt minunate pentru a face tămâie. De fapt, pentru că lemnul lor este atât de resinon, este adesea folosit singur ca tămâie. Tămâia balsam, un produs foarte popular în magazinele de tămâie, este făcută exclusiv din lemnul bradului balsam veșnic verde.

Cedru roșu (Juniperus virginiana)

Rumegul de cedru roșu este o pulbere de culoare roșie pal care face o bază minunată pentru amestecurile de tămâie. Dacă este folosit în multe combinații de respingătoare de insecte și probabil că s-ar combina bine cu alte substanțe repellente pentru o tămâie în aer liber, înainte de picnic. Se spune că mirosul de cedru roșu încurajează un sentiment de echilibru și cairn.

Lemn de santal, roșu (Ptewcarpus santalinus)

Cu câțiva ani în urmă, era aproape imposibil să se obțină lemn de santal galben, tipul de lemn de santal cel mai des folosit în tămâie, iar roșul a devenit un înlocuitor popular. Cunoscut și sub numele de santal, lemnul de santal roșu este similar ca parfum cu galbenul, dar nu are tonurile sale pline, pământești. Este încă o bază bună, mai ales dacă doriți un parfum de lemn pronunțat Iess.

Lemn de santal, galben (album Santalum)

Lemnul de santal galben, adesea numit simplu lemn de santal, este unul dintre cele mai utilizate lemne la fabricarea tămâiei. Are un parfum bogat, exotic, care se îmbină bine cu aproape orice și se spune că

Sfat rapid

ВвНнинВиИииИММИИИНИВВвнВИН···

Depozitați rumegușul în recipiente curate, ermetice, într-un loc răcoros și întunecat. Etichetați întotdeauna recipientele astfel încât să aflați acum ce tip de lemn conțin.

încurajează un sentiment de calm interior. Cel mai bun lemn de santal provine din regiunea Mysore din India. Uleiul de lemn de santal a fost la mare căutare acolo de mulți ani, ceea ce a provocat îngrijorare cu privire la suprarecoltare și echilibrul ecologic al regiunii. În prezent, singurul ulei și lemn de santal disponibile pentru export sunt făcute din așchii de deșeuri de la sculpturile religiilor. Ca urmare, lemnul de santal Mysore este foarte puțin disponibil și prețul său este foarte umflat.

Cireș sălbatic (Prunus spp.) și alte păduri fructifere

Lemnul de la cireși sălbatici arde cu un parfum de migdale, care

am observat prima dată când puneam niște copaci mici de cireș sălbatic printr-un mulcer. Cu cât pulberea de lemn este mai proaspătă, cu atât este mai mare concentrația de uleiuri esențiale ale plantei și mirosul este mai mare. De asemenea, și alte păduri de fructe sunt minunate. Oamenii au râvnit de ani de zile aceste păduri pentru a arde pe vatră; păstrăm doar rumegușul pentru tămâie.

Rășini

Dintre toate ingredientele folosite în tămâie, rășini

conferă cel mai puternic miros Toate rășinile sunt lipicioase deoarece sunt derivate din seva plantelor. Ele pot fi achiziționate în roci dure sau sub formă de pulbere - deși pulberile tind să se reformeze destul de repede înapoi în roci. Punem pietrele în pungi de plastic, le pulverizăm cu un ciocan și apoi le transformăm într-o pudră într-o cafea.

râșniță destinată numai rășinilor. (Orice instrument pe care îl utilizați pentru șlefuirea rășinilor va fi cel mai probabil distrus pentru orice altă utilizare.)

În paginile următoare, veți găsi scurte descrieri ale celor șase

rășini preferate.

■ Măcinați doar cantitatea de rășină de care aveți nevoie, deoarece orice rășină pudră Ieftover se va transforma în roci care trebuie să fie măcinate din nou.

■ Măcinarea cojilor de citrice vă poate ajuta să vă curățați râșnița după ce o folosiți pentru a măcina rășină.

Rășini fără fum

Pentru a obține mirosul de rășini fără fum, fierbeți-le în apă. Utilizați aproximativ 1 lingură (15 mile) de rășini per cană (240 mile) de apă. Adesea, fierbem tămâie în apă pentru a-i scăpa de parfumul power-fu 1

Atenție: nu folosiți tigaia preferată pentru fierberea rășinilor - acest proces lasă o mizerie lipicioasă care este foarte greu de curățat.

Bcnzoin (Styrax benzoin)

Benzoina este adesea folosită ca conservant în produse cosmetice și săpunuri. Derivat dintr-o plantă originară din Sumatra, benzoina este de culoare albă sau cafeniu și oferă un miros dulce de vanilie. Deoarece este ușoară, benzoina poate fi asociată cu substanțe botanice

care nu sunt suficient de puternice pentru a trece peste rășinile Stronger. În aromoterapie, benzoina este recomandată pentru proprietățile sale relaxante, calmante.

Camfor (Cinnamomum camphora)

Originară din China și Japonia, planta de camfor oferă o rășină extrem de aromată. Își curăță capul, dar trebuie folosit în cantități mici, deoarece este atât de puternic. În cântecele și poveștile vechi, „uleiul camforat” este descris ca un frec pe piept bun pentru tratarea congestiei, a rănilor coidoase și a veziculelor febrile.

Copal (Hymenaea courbaril)

Derivat dintr-un copac din America Centrală, copalul este tămâia din lumea occidentală. Mayașii îl considerau hrană pentru zei și îl foloseau la ceremoniile lor de închinare. Există multe grade și culori diferite de copal. Folosim un copal galben pal care este destul de aromat - poate fi descris cel mai bine ca un parfum înalt, subțire de pin, cu un fundal lemnos mai plin.

Sângele lui Dragor (Daemonerops draco)

Draco, numele de specie al acestei plante indoneziene, înseamnă dragon, iar sângele dragonului este seva sa. Această rășină nu este ușor de găsit, dar merită căutarea. Îl primim în bile de 5 inci (13 cm), ștampilate cu sigilii de aur, din Indonezia. Este un roșu frumos, care amintește de cinabru și este incredibil de lipicios și are un miros lemnos profund și bogat. Când îl distrugem, oamenii vor întotdeauna să știe ce este. Această rășină este uneori folosită în unguente de vindecare, deoarece se spune că are calificări antiseptice.

Tămâie (Boswellia carieri)

Această rășină de faimă biblică este derivată dintr-o plantă originară din Etiopia și vine sub formă de perle, lacrimi și pulbere. (Cu toate acestea, pulberea se reformează în bucăți care trebuie apoi transformate din nou în pulbere.) Mirosul său este oarecum de pin. Tămâia este adesea arsă în sanctuare înainte de slujbe – prima dată când am ars-o, Maryanne a spus: „Miroase exact ca lustruirea pentru mobilier pe care o foloseau la biserică!” Se spune că tămâia este de ajutor pentru stările nervoase și tensiune.

Smirna (Commiphora myrrha)

O altă rășină de faimă biblică, smirna poate fi găsită în multe forme - bucăți mici, granulate sau pudră - și în diferite nuanțe

de brun-roşcat. Vine din seva de

arborele de smirnă, care este originar din nordul Africii. Rareori folosit singur, parfumul profund, întunecat, aproape bântuitor al mirului este adesea combinat cu tămâia mai însorită. Smirna este adesea

folosită în pastele de dinți și apă de gură, deoarece ajută la vindecarea gingiilor și la împrospătarea respirației.

Gume

Am folosit două tipuri de gumă pentru a forma

care ține laolaltă tămâia noastră cu băț și con: gumă arabică și gumă tragacanth. Pentru a face lipiciul, amestecăm guma cu apă foarte caldă până ajunge la o consistență groasă și lipicioasă. Guma transformă tămâia dintr-un amestec de materiale sub formă de pulbere într-un aluat lucrabil care poate fi ușor format în forme.

Gumă arabică (Acacia spp.)

Guma arabică, importată în principal din Sumatra, este relativ ușor de găsit. Din păcate, este foarte potrivită pentru a face tămâie (dar atunci, dacă nu ai fi pregătit pentru o provocare, ai cumpăra doar tămâia gata făcută!). Două linguri (30 ml) amestecate cu 1 cană (240 ml) de apă foarte caldă formează un lichid foarte lipicios, dar lichidul adesea nu se îngroașă așa cum spun instrucțiunile de pe ambalaj. Funcționează, totuși, chiar și fără să se îngroașe. De asemenea, puteți găsi gumă arabică preamestecată în

magazine de articole de artă sub denumirea de „gumă spirtoasă”. Acest amestec gros, lipicios este folosit pentru fixarea pe bărbi de teatru. Poate fi folosit și pentru a face tămâie, dar trebuie mai întâi diluat cu apă.

Gumă tragacant (Astragalus gummifer)

Tragacanth7 derivat dintr-o plantă originară din Europa, este guma pe care preferăm să o folosim. O linguriță (5 ml) de pulbere într-o cană (240 ml) de apă foarte caldă se îngroașă rapid în lipici. Este ceva mai scumpă decât guma arabică, dar este nevoie de mult Iess. Tragacanth este folosit comercial ca agent de îngroșare pentru alimente precum sos, înghețată și budincă. Amestecați doar ceea ce intenționați să utilizați - dintr-un motiv oarecare, produsele preamestecate, chiar și atunci când sunt păstrate doar peste noapte, dezvoltă o miros dezgustător.

Ierburi și condimente

Lista de substanțe botanice pe care le puteți adăuga la amestecurile de tămâie este nesfârșită. Adăugăm uneori nisip din acel timp de neuitat petrecut pe plajă, sau câteva flori violete doar pentru că este în sfârșit primăvară, sau poate doar o petală dintr-un trandafir foarte special. Înțelegi ideea.

Iată ierburile și condimentele noastre preferate.

Ienibahar (Pimenta dioica)

Originar din Jamaica și Mexic, ienibaharul conferă o aromă caldă și condimentată, ca un amestec de cuișoare, ienupăr, scorțișoară și piper. Este reputat a fi stimulant și vitalizant și este utilizat pentru a trata depresiunea, epuizarea nervoasă și oboseala.

Busuioc (Ocimum basilicum)

Baza pe care o folosim pentru tămâie este aceeași plantă comună folosită în pestos astăzi. Busuiocul este parfumat, aromat și iubitor - îl iubim combinat cu benzoină și scorțișoară.

Se spune că busuiocul este util pentru menținerea concentrării și depășirea oboselii.

Golf (Laurus nobilis)

Din Țările Egiptului și Turciei, această plantă picant are un parfum stimulant și înălțător care calmează durerile de cap sinusurilor și revigorează

cei care suferă de oboseală de călătorie.

Cardamoni (Elettaria cardamomum) Cardamomul miroase minunat de proaspăt și ușor de iemonie. Am descoperit-o pentru prima dată când un prieten a adăugat-o într-o tămâie de bucătărie - am fost plăcut surprinși de rezultat. Se spune că cardamomul este util pentru calmarea durerilor de cap - un pic interesant, având în vedere că cardamomul a fost în mod tradițional un ingredient în poțiunile de dragoste! De asemenea, ajută la limpezirea minții și la stimularea apetitului.

Scorțișoară (Cinnamomum cassia sau C. zeylanicum)

Se crede că provine din China, Indonezia sau Sri Lanka, scorțișoara este un condiment iute. Pentru tămâie, folosim scoarța de pudră. Uleiul esențial de scorțișoară acționează ca un stimulent, un antiseptic și un antifungic - ardeți-l atunci când luptați cu o infecție virală.

Coaja de citrice

Coaja de la oricare dintre aceste citrice - grapefruit, portocală, lămâie, lime sau kumquat, de exemplu - este frumoasă, dar nu atât de frumoasă pe cât s-ar putea aștepta. Esențial o mai bine pentru că coaja începe să miros amar după ce s-a ars brusc. Cele mai multe citrice au un miros înălțător, revigorant. Grapefruitul, în special, este entuziasmant și energizant.

Cuișoare (Syzygium aromaticum)

Originar din Madagascar sau Indonezia, cuișoarele sunt acum cultivate în întreaga lume și sunt ușor disponibile. Au o aromă caldă, condimentată despre care se spune că acționează ca un stimulent. Uleiul de cuișoare este adesea folosit ca agent antibacterian local.

Coriandru (Coriandrum sativum)

Coriandru are o aromă proaspătă, aproape de iemonie, cu un fundal de ierburi - un parfum minunat de calmant, înălțător pentru orice bucătărie.

Eucalipt (Eucalyptus globulus)

Frunzele de eucalipt uscate și măcinate sunt foarte aromate când sunt arse. Nu sugerăm arderea eucaliptului verde albăstrui conservat vândut pentru a fi folosit în meșteșuguri, deoarece conservantul său este un alergen pentru mulți. În schimb, căutați eucaliptul galben-verde pal, care poate fi achiziționat de la magazinele de plante medicinale, în vrac sau în formă liberă. Am găsit că planta ajută la curățarea sinusurilor.

Ace veșnic verzi

Veșnic verzi provin dintr-o varietate de familii de plante și au un miros minunat - fiecare specie are propria ei întorsătură subtilă. Pinul alb este cel mai „pin” din partea noastră a țării, dar există multe alte tipuri din care să alegeți. Acele veșnic verzi sunt lipicioase și dezordonate de preparat, dar rezultatul este atât de plăcut încât merită efortul. Majoritatea plantelor veșnic verzi sunt considerate utile pentru curățarea capului și împrospătarea aerului.

Seminte de fenicul (Foeniculum vulgare)

Originare din India, semințele de fenicul smeli ca anasonul sau Icorice și sunt reputate a fi utile pentru problemele de menopauză.

Boabele de ienupăr (Juniperus communis)

Se crede că sunt originare din Macedonia, aceste fructe de pădure surprinzător de parfumate oferă un amestec amețitor de fructe și veșnic verzi. Constatăm că au gust de mango! Se spune că uleiul de ienupăr ușurează afecțiunile respiratorii.

Lavandă (Lavandula angustifolia)

Lavanda este una dintre cele mai populare ierburi aromatice din jur. Pentru tămâie, planta proaspăt uscată și măcinată funcționează cel mai bine. Lavanda emană un miros foarte proaspăt, curat și este folosită în aromoterapie pentru a induce relaxare.

Lemongrass (Cymbopogov citratus)

Originară din Guatemala și Peru, iarba de lămâie are doar un miros subtil după ce a fost uscată. Iarba de lămâie are proprietăți antiseptice și este adesea arsă ca insectifug.

Verbenă cu lămâie (Aloysia triphylla)

Verbena cu lămâie conferă un parfum persistent, puternic și plăcut de Iemon, despre care se crede că este relaxant și util pentru ameliorarea stresului.

rădăcină de orris (Iris pallida)

Orrisroot este bulbul irisului. Acționează ca un conservant și este un ingredient popular în rețetele de potpourri. Are un miros slab de violete. Se spune că uleiul scump ușurează afecțiunile respiratorii, dar adăugăm planta sub formă de pudră la amestecurile de tămâie pentru proprietățile fixatoare pentru a împiedica mirosurile să se estompeze.

Paciuli (Pogostemon cablin)

Originar din India, patchouli are un miros pe care îl amintim din anii '60. Inițial, a devenit popular cu mult timp în urmă, când textilele importate din India erau ambalate în paciuli pentru a le proteja de moliile în timpul călătoriei lungi. Mirosul a fost considerat destul de exotic. Se pare că nu există un mediu mediu când vine vorba de patchouli - este un parfum care este fie iubit, fie disprețuit.

Rozmarin (Rosmarinas officinalis)

Rozmarinul are un parfum proaspăt de pin asociat cu proprietăți de îmbunătățire a memoriei și tinerețe. Rozmarinul este în prezent studiat pentru potențialul său de a ajuta la încetinirea pierderii memoriei la pacienții cu Alzheimer7.

Salvie (Salvia spp.)

Cu salvie, un pic merge departe. Suntem norocoși că am primit niște salvie din deșert (S. eremostachya) din New Mexico, care credem că este cea mai bună. Este ușor camforat, dar cu siguranță parfumat. Planta este de natură antibacteriană și antifungică.

-13-

Geranii parfumate (Pelargonium graveolens)

Se spune că geraniul este util pentru depresie și problemele menstruale. Are un parfum plin, înflorit, cu o notă de trandafir.

Iarbă dulce (Hierochloe odorata)

Oferind un parfum îmbietor de vanilie, această plantă pare să aibă un efect calmant, relaxant. Este cel mai bine cunoscută ca plantă sacră în ritualurile native americane.

Cimbru (Thymus spp.)

Cimbrul are un parfum antiseptic definitiv. Acționează ca un stimulent general și este folosit în aromaterapie pentru a trata oboseala și epuizarea mentală.

Vă recomandăm din toată inima să uscați și să folosiți orice ierburi puteți din grădina dvs. Adăugarea ingredientelor pe care le-ați cultivat și recoltat singur îmbogățește întreaga experiență.

Notă: Dacă doriți să încercați un ingredient nou pe care l-ați găsit în timp ce vă plimbați pe câmp sau foresi, asigurați-vă că îl puteți identifica mai întâi - chiar înainte de a-l aduna - pentru a vă asigura că nu este nici o specie amenințată, nici otrăvitoare . Întotdeauna păstrăm în apropiere un ghid bun de teren. Dacă nu ești sigur ce este, nu-l alege și nu-l folosi.

Cuvinte de precauție

Nu folosi niciodată plante otrăvitoare pentru a face tămâie, deoarece fumul poate fi la fel de periculos ca planta însăși. În plus, dacă observați vreo reacție adversă la un amestec de tămâie, încetați imediat să-l ardeți - zdrobiți ingredientele care mocnesc și aruncați-le afară. Rețineți ce conținea acea tămâie, astfel încât, pe măsură ce continuați să experimentați cu diferite amestecuri, să puteți deduce ce ingredient vă afectează negativ și să nu o mai utilizați.

Următoarele sunt plante pe care nu ar trebui să le ardeți niciodată ca tămâie:

- Cimiul
- Foxglove
- Jimsonweed
- Lacramioare
- Vâsc
- Călugărie
- Narcisa sau narcisa
- Membrii nopții-

: familia Hade (inclusiv belladonna, dulce-amar, tornato si vinete)

- Oleander
- Iedera otrăvitoare, sumac sau stejar
- Pelin

Uleiuri esentiale

Atât uleiurile aromatice sintetice, cât și uleiurile esențiale pot fi folosite cu ușurință pentru a îmbunătăți tămâia, dar numai uleiurile esențiale adevărate vor produce un efect arometera-peutic. Înainte de a adăuga un ulei într-un amestec de tămâie, asigurați-vă că puneți o

picătură pe cărbune. Majoritatea uleiurilor rămân adevărate atunci când ard, dar unele se dovedesc a nu fi atât de plăcute pe cât ai putea crede. Uleiurile parfumate, în special, care sunt fabricate din surse sintetice (substanțe chimice), pot mirosi destul de diferit atunci când sunt arse decât în sticlă.

Uneori adăugam câteva picături de ulei în amestecurile noastre de tămâie după ce aluatul este amestecat. Cât de mult depinde de mărimea lotului preparat - cel puțin o picătură pe lingură de amestec uscat, mai mult dacă se dorește un miros puternic. Nu exagerați - puteți adăuga întotdeauna ulei la bastoanele și conurile uscate, dar nu puteți scoate uleiul o dată dacă sunteți acolo.

Uleiurile pot fi folosite în locul unei plante, pentru a stimula mirosul unei plante (ulei esențial de lav-ender cu ivand măcinată, de exemplu) sau pentru a crea o combinație (cum ar fi uleiul de mosc cu paciuli). Cu toate acestea, de multe ori facem tămâie fără uleiuri adăugate.

Uleiurile noastre esențiale preferate sunt:

■ Bergamota – acţionează ca un antidepresiv

■ Iasomie sau ylang-ylang – vă pune într-o dispoziție romantică

■ Lavandă – când vrei să te relaxezi

■ Uleiuri de citrice, ca grapefruitul – pentru a oferi un miros energizant

Notă: Dacă sunteți interesat să aflați mai multe despre uleiurile esențiale și despre cum funcționează acestea, ar trebui să consultați unele dintre numeroasele cărți bune despre aromoterapie care sunt disponibile.

Pirotehniile

„Pirotehniile” unui amestec de tămâie este pur și simplu ceea ce face ca tămâia să continue să se aprindă după ce a fost aprinsă și apoi flacăra stinsă. În acest scop folosim salpetru sau nitrat de potasiu. Blocurile de cărbune conțin salpetru; de aceea, după ce au fost aprinse și apoi flacăra stinsă, continuă să mocnească.

-15-

Tămâie „Punk”.

Uneori, puteți păstra conuri sau bețișoare goale ambalate și etichetate drept „punk”. Aceste baze de lemn conțin salpetru și sunt adesea vândute în magazinele de bricolaj în primăvara și vara pentru a arde ca insecticent. Pur și simplu adăugați câteva picături din uleiul esențial preferat și ardeți. Nu sunt rele, dar tămâiile făcute manual sunt un lucru complet diferit - așa cum veți afla în curând singuri!

Veți avea nevoie de salitr numai atunci când faceți conuri și bastoane combustibile. Bețișoarele de pete, care sunt compuse din ierburi uscate

cu hârtie, se vor arde de la sine și nu au nevoie de nicio formă suplimentară de pirotehnie. Tămâia necombustibilă în vrac este arsă pe blocuri de cărbune. Tămâia combustibilă în vrac conține cărbune pulbere și nu are nevoie de nici un salit suplimentar.

Rețetele pe care le-am găsit afirmă că salitrul nu trebuie să cuprindă mai mult de 10% din greutate dintr-un amestec de tămâie. Când respectăm acest ghid, totuși, tămâia noastră nu arde întotdeauna până la capăt. Acum credem că cea mai bună regulă este să adăugați salpetru, astfel încât acesta să cuprindă puțin mai puțin de 10 la sută în volum. Acest lucru este mai puțin precis, dar mai ușor de realizat, mai ales că majoritatea oamenilor nu au acces la o scală suficient de sensibilă pentru a măsura până la ¼oo de uncie. Ținem evidența câte „părți” intră în bolul de amestecare și apoi adăugăm salpetru într-o cantitate mai mică de 10 la sută în volum. De exemplu, dacă există 9 părți (sau 9 lingurițe) în bol, atunci folosim un praf mai puțin de 1 parte (sau puțin mai puțin de 1 linguriță); dacă sunt 7 părți în bol, folosim un strop mai puțin de ¾ parte. Măsurarea în acest fel necesită puțină practică. O atingere prea mare înseamnă că tămâia arde prea repede. Mult prea mult înseamnă că va exploda - așa că dacă îți inventezi propriile rețete, fii atent!

Cantitatea de salitre cerută în rețetele noastre ar trebui să fie corectă, deși salitrul își poate pierde „fâța” pe măsură ce îmbătrânește. Dacă ai urmat instrucțiunile noastre și tămâia ta nu pare să ardă corect, salitrul pe care îl folosești poate fi vechi. Încercați să utilizați mai multe în lotul următor sau să găsiți un lot mai proaspăt de salitre.

Smudge și Smudge Sticks

Tipul de tămâie cu pată folosește ierburi, libere sau la pachet. Când este aprinsă, stinsă și apoi lăsată să mocnească, întindeți tămâia în zona cu fumul ei parfumat. Pentru scopurile noastre, smudge este o modalitate distractivă de a folosi ierburile minunat de parfumate pe care le cultivăm sau pe care le găsim lângă casa noastră. Lavanda, monarda, muscatele parfumate, rozmarinul, cimbru și pinul sunt alegeri plăcute. Rășinile pot fi, de asemenea, legate cu ierburile. Se vor topi și mocni împreună cu restul pachetului.

În mod tradițional, pata era arse de multe popoare native pentru a „curăța aerul” de energie sau sentimente negative sau pentru a aduce spiritul bun. Folosim smudge Ourselves pentru a schimba sentimentul unui loc. De exemplu, ocazional vom avea un client dificil sau o situație dificilă care ne va lăsa cu un sentiment rău. Ardem pete și constatăm că spiritul nostru se ridică. Arderea batonului de pete devine un act pozitiv care contracarează sentimentele negative pe care le aveam.

Puteți să vă faceți propriul bețișor de pete prin legarea crenguțelor aromate împreună și legându-le strâns cu sfoară (vezi pagina 18) sau puteți cumpăra pachete de pete gata făcute de la majoritatea magazinelor de plante medicinale. Varietățile comerciale de bețișoare

de pete sunt legate cu un fir continuu, care arde în așa fel încât materialul vegetal să rămână împreună pe măsură ce arde.

Crește-ți noua casă

Poți face ca noua ta casă să se simtă mai repede ca acasă dacă o pătezi cu Iavender într-un ritual de inaugurare a casei. Pe lângă parfumul său delicat, Iavender oferă dezinfectant și

calmarea califică.

Realizarea unui stick de pete

Pasul 1. Alegeți un pachet de ierburi de cel puțin două ori cât ați dori să fie pachetul finit. Cel mai bun moment pentru recoltare este toamna devreme, când plantele au început să se usuce în mod natural, dar încă păstrează suficientă umiditate pentru a le împiedica să fie casante. Legați bine baza cu un șnur Lăsând capete libere care sunt de cel puțin trei ori mai lungi decât mănunchiul.

Pasul 2. Încrucișați lungimile libere de sfoară în sus și în jurul Lungimei ierburilor strânse formând un model de romb. Legați în partea de sus și tăiați șirul rămas. Agățați pachetul să se usuce într-un loc bine ventilat pentru a preveni mucegaiul ierburilor. Verificați strângerea firului în fiecare zi și strângeți-l dacă se slăbește. Când se usucă, ceea ce va dura 3 până la 5 săptămâni, pachetul de pete va fi relativ ușor, iar ierburile se vor simți „crocante” la atingere.

Arderea unui stick de pete

Pasul 1. Aprindeți stick-ul cu un chibrit, Iighterz sau flacăra unei bomboane. Ar putea fi nevoie de câteva încercări pentru a se arde bine. Odată ce bastonul arde, totuși, stingeți flacăra reală, astfel încât bățul să mocească și să degaje o cantitate bună de fum.

Pasul 2. Așezați bețișorul de murdărie într-un vas plin cu nisip sau pietricele și lăsați-l să ardă sau să „pătească” zona sau persoana pe care încercați să o curățați, purtând pachetul Smoldering și vântând fumul spre sau în jurul acelei zone sau persoane.

Pasul 3. În funcție de dimensiunea sa, un bețișor de pete va arde între 15 minute și 2 ore. Majoritatea utilizatorilor le aleg doar pentru o perioadă scurtă de timp, suficient de mult pentru a realiza pata pentru care sunt destinate. Când ați terminat, stingeți stick-ul măcinat-o într-un vas plin cu nisip sau pietricele.

Pasul 4. Dacă a mai rămas suficient baton pentru a fi folosit din nou, așteptați să se răcească și apoi depozitați-l într-un recipient etanș sau într-o pungă de plastic cu fermoar.

Tămâie necombustibilă în vrac

Acest tip de tămâie este compus din ierburi libere și rășini care sunt arse pe un bloc de cărbune. Aceste blocuri sunt mici "pel-lets" comprimate de cărbune, nu de tipul folosit pentru grătarul alimentelor. Blocurile de cărbune sunt relativ ieftine și vin în role de cinci până la zece sau în cutii de patruzeci. Ele pot fi achiziționate de la majoritatea magazinelor de plante medicinale și de orice loc care vinde tămâie.

- Rulouri. Fiecare pelet de cărbune dintr-un roii are aproximativ 1 până la 1½ inci (3-4 cm) în diametru și ½ inch (1 cm) grosime. Fiecare pelet are o ușoară depresiune în mijloc, unde botanicul sau rășina este plasat să mocnească. Acest cărbune va arde aproape o oră.

- Cutii. Peleții de cărbune vânduți în cutie sunt mai comprimați și mai curați de manevrat. Fiecare are aproximativ ½ inch (1 cm) pătrat și aproximativ ¼ inch (5 mm) grosime. Sunt fiat - adică nu au o depresie pentru a ține planta sau rășina - și vor arde doar aproximativ 15 minute sau cam asa ceva.

Peleți rotunji de cărbune le-a cumpărat în rulouri;

blocurile pătrate -~≥ \ pot fi

cumpărat în cutii.

Peleții de cărbune ard foarte fierbinți și pot deteriora suprafețele și pot arde grav pielea la contact, așa că aveți grijă când le utilizați. Prima dată când am încercat să ardem tămâie pe cărbune, Maryanne a ținut cărbunele prea mult timp după ce a fost aprins. Când a simțit scânteile de foc strângându-i degetele, a scăpat-o într-o scrumieră veche, care a crăpat pentru că căldura era atât de intensă. (Acum am învățat să punem cărbunele într-un recipient umplut cu un material care va disipa căldura, cum ar fi sare de mare, nisip sau mormânt.)

Buming Loose Necombustibil Mix

Urmați acești pași (și precauții) când utilizați tămâie necombustibilă:

Pasul 1. Găsiți locația potrivită. Această metodă este extrem de afumată, așa că poate doriți să fiți în aer liber sau lângă o fereastră deschisă.

Pasul 2. Utilizați o suprafață rezistentă la căldură. Înainte de a aprinde cărbunele, aveți un recipient adecvat pentru acesta, cum ar fi un bol ceramic rezistent la căldură sau o scrumieră. Umpleți parțial recipientul cu nisip, pietricele sau sare de mare pentru a disipa căldura.

Pasul 3. Strângeți cărbunele. Țineți cărbunele în siguranță, în mod ideal cu un clește, și aprindeți-l ținând un chibrit aprins sau mai bine dedesubt. De îndată ce vezi scântei, pune cărbunele jos pe nisip. Când sclipirile se răspândesc peste bloc, este gata.

Pasul 4. Puneți amestecul liber pe cărbune. Pune ciupituri de tămâie pe bloc. Ierburile și rășinile vor începe să mocnească și fumul va curge prin aer, parfumând zona.

Pasul 5. Stingeți cărbunele. Cel mai bun mod de a stinge cărbunele este să-l lași să ardă. Dacă nu aveți timp pentru asta, totuși, pur și simplu zdrobiți cărbunele și aruncați conținutul recipientului afară sau într-un vas cu apă.

Pentru a parfuma o zonă mare, încercați să ardeți uleiuri esențiale sau parfumate pe cărbune. Uleiul de citronella poate fi ars pe o pelete de cărbune la un picnic pentru a curăța foarte eficient zona de insecte deranjante. Puteți arde chiar și Citronella chiar pe brichetele de cărbune într-un grătar - doar asigurați-vă că ați terminat de gătit mâncarea pe grătar; altfel, vei lua masa pe burgeri Citronella-Bavored.

Prudență

Nu udați o bucată de cărbune aprins cu apă în timp ce arde într-un recipient. Apa rece care lovește recipientul fierbinte poate provoca explozia acestuia. În schimb, zdrobiți cărbunele care arde și aruncați-l într-un recipient plin cu apă.

Tămâie combustibilă în vrac

Tămâia combustibilă liberă constă din ierburi libere, rășini și lemn amestecat cu cărbune măcinat. În mod tradițional, este modelat într-o grămadă mică, comprimat cu degetele și aprins. Cu cât grămada este mai strâns comprimată, cu atât va arde mai bine. Aceasta este o metodă oarecum afumată de ardere a rășinilor. Rareori am văzut acest tip de tămâie la vânzare, așa că dacă ești interesat să o folosești, cel mai bun pariu este să o faci singur.

Realizarea unui amestec combustibil liber

Tămâia combustibilă în vrac este destul de ușor de făcut. Pur și simplu amestecați împreună 3 părți de ierburi, rășini, gume sau lemn parfumat cu 1 parte de pelete de cărbune pulbere. Pentru a pudra peletele de cărbune, puneți-le într-o pungă groasă de plastic și zdrobiți-le cu un ciocan.

Conuri și bastoane combustibile

Conurile și bastoanele sunt ceea ce majoritatea oamenilor consideră în general tămâie. Aceste forme solide, atunci când sunt aprinse, vor mocni după ce flacăra a fost stinsă, emanând un miros. Versiunea manuală a acestei tămâie este cea mai complicată de făcut, dar cumva cea mai satisfăcătoare.

Constatăm că guma tragacanth este mai ușor de utilizat pentru rețetele noastre de tămâie combustibilă. Cu toate acestea, puteți folosi gumă arabică dacă preferați - consultați pagina 9 pentru instrucțiuni de amestecare.

Fă-ți propriile bețe și conuri

Pasul 1. Combinați guma tragacanth cu apă foarte caldă, folosind 1 cană (240 ml) de apă pentru fiecare linguriță (5 ml) de gumă tragacanth. Amestecați bine. Pus deoparte.

Pasul 2. Întindeți un pătrat de hârtie cerată pe o suprafață de lucru Ieling.

Pasul 3. Alegeți rețeta și adunați ingredientele. Toate ingredientele ar trebui să fie măcinate fin înainte de a începe.

Pasul 4. Folosind un castron mare și o furculiță sau o lingură, amestecați bine toate ingredientele uscate.

Pasul 5. Adăugați lipiciul, care ar fi trebuit să devină destul de gros, în incremente, adăugând doar cât de cât pentru ca amestecul să aibă consistența unui aluat de joacă pentru copii. (Dacă folosești prea mult lipici, nu este sfârșitul lumii - tămâia pur și simplu va dura mai mult să se usuce și conurile s-ar putea cădea.)

Pasul 6. Adaugă parfumul sau uleiurile esențiale, dacă le folosești, și amestecă-le bine cu aluatul.

Pasul 7. Modelați aluatul în conuri, „șerpi”, foi sau orice formă doriți.

Sfat rapid

Așezați hârtia cerată deasupra unei foi de carton. Acest lucru vă va proteja suprafața de lucru și vă va permite să mutați tămâia, astfel încât să poată fi uscată în altă parte.

Puneți un con, luați un vârf, poate ½ până la ¾ de linguriță (3-4 ml) și apăsați-l pe un deget mare pentru a forma fundul în timp ce utilizați degetul mare.

și primele două degete ale celeilalte mâini pentru a crea forma coroanei. Primele încercări (sau loturi) vor arăta mai mult ca niște piramide, dar nu vă faceți griji - va deveni mai ușor cu antrenament.

To тaкe un coron, rulați un vârf de aluat între degetul mare și primele două degete.

Pentru o foaie, pur și simplu întindeți întregul lot pe ceară

hârtie la aproximativ ¼ inch (0,6 cm) grosime. Tăiați marginile pentru a face un pătrat sau dreptunghi. Marcați foaia de tămâie astfel încât să existe Iozenges de mărimea timbrului poștal. Acestea se usucă rapid și ard foarte bine.

O foaie punctată zoili da „filete” de tămâie care se usucă rapid.

Pentru a face bastoane, numite și bastoane joss sau bastoane dhoop, întindeți aluatul în „șerpi” de aproximativ ¼ inch (0,6 cm) în diametru și 5 până la 7 inchi (13-18 cm) lungime. Lăsați-le să se usuce. Acestea ard bine și seamănă foarte mult cu „bățul” tradițional din-

tămâială vândută Comercial

Pentru a face bețișoare de tămâie, întindeți aluatul în lung, gândiți-vă la „șerpi”.

Foloseste-ti imaginatia! Elevii noștri au creat tămâie în forme de șerpi, animale, Stonehenge și chiar rune. Bănuim că sculpturile mai mari nu ard bine, dar urăm să înăbușim creativitatea la cursuri.

Pasul 8. Puneți cu grijă piesele de tămâie modelate pe foaia de hârtie cerată. Lăsați să se usuce timp de o zi într-un loc cald și uscat.

Pasul 9. După 24 de ore, mutați piesele de tămâie pentru a le ajuta să se usuce: răsturnați conurile, răsturnați foile sau rostogoliți șarpele. Continuați să curățați zilnic până se usucă, aproximativ 3 sau 4 zile.

Pasul 10. După ce piesele de tămâie sunt bine uscate, sunt gata să fie arse. Până când faceți acest lucru, depozitați tămâia finită în recipiente etanșe sau pungi de plastic cu fermoar.

Tehnici alternative pentru tămâie

Bețișoarele nu sunt ușor de făcut. Metoda cu care am avut cel mai mare succes este pur și simplu să întindem aluatul în șerpi lungi, așa cum este descris în pasul 7 de la pagina 23. Dacă sunteți gata să faceți bețișoare, totuși, există câteva alte tehnici care merită menționate. .

- În loc să faceți un aluat, adăugați suficient adeziv pentru a face un amestec gros, de tip sos. Înmuiați paiele de mătură individuale în amestec, apoi puneți-le pe hârtie cerată pentru a se usuca puțin. Continuați scufundarea și uscarea până când paiele au grosimea dorită. Apoi lăsați paiele să se usuce bine, întorcându-le zilnic.

- Întindeți o foaie foarte subțire de aluat, înfășurați-o în jurul paiului și lăsați-o să se usuce.

Trebuie să spunem destul de clar că am încercat ambele metode și că sunt prea mari probleme pentru noi. Preferăm metoda mai simplă de a întinde „șerpi” de aluat.

Rețete de tămâie

Urmează o colecție a unora dintre rețetele noastre preferate. Trebuie remarcat faptul că rășinile sunt interschimbabile și că ierburile și condimentele pot fi adăugate sau șterse, în funcție de preferința dvs. Lemnul poate fi folosit chiar și singur, dacă se dorește. Ar trebui,

desigur, să vă așteptați la unele eșecuri pe parcurs, dar asta face parte din distracția de a vă învăța în jurul tămâiei.

Acum să începem!

Amestecuri de tămâie în vrac

Aceste amestecuri simple de rășini, lemne, ierburi și uleiuri sunt ușor de amestecat și utilizat. Ele pot fi presarate pe cărbune mocnit sau combinate cu cărbune pudră (vezi caseta din dreapta) și apoi aprinse.

-24-

PASIUNE

Acest amestec este de culoare roșu intens și are un parfum bogat de pământ.

2 lingurițe (10 ml) de sânge de dragon

2 lingurițe (10 ml) paciuli uscat

2 lingurițe (10 ml) pudră de lemn de santal roșu

1 lingurita (5 ml) de radacina de stanjenel pudra

14 picături de ulei de mosc sau patchouli

FANTASIA PĂDURII

Un miros și vei fi transportat într-o foresi de pin. Aceasta este iice la

de Crăciun și poate fi fiert de asemenea (vezi caseta de la pagina 8).

1 linguriță (5 mile) tămâie

1 lingurita (5 mile) de lemn de ienupar pudra

1 linguriță (5 mile) de lemn de pin pudră

ZI INSORITA

Timpul de curățenie este un moment favorit pentru noi să fumăm tămâie. Acesta pare să deschidă ferestrele și să lase soarele înăuntru.

1

½

12

Iablespoon (15 mile) linguriță de tămâie (5 mile) linguriță de coajă de scorțișoară măcinată (3 mile) picături de rozmarin uscat ulei de portocale

Producerea de tămâie combustibilă în vrac

To таке Eliberați tămâie combustibilă, adăugați pur și simplu cărbune pudră la aceste amestecuri de tămâie, folosind 1 linguriță (5 mile) de pudră de cărbune.

cărbune uscat pentru fiecare 3 lingurițe (15 mile) de tămâie.

-25-

PĂDURILE CALDE

Acest amestec este de pin și picant în același timp!

1 lingură (15 ml) ace de pin

1 linguriță (5 ml) semințe de cardamoni

1 linguriță (5 ml) boabe de paradis (disponibil în majoritatea magazinelor cu plante medicinale)

Relaxare

Mirosul blând al acestui amestec ajută la stres.

1 lingurita (5 ml) lemn de santal

1 lingurita (5 ml) Iavender

Tămâie solidă combustibilă

Vă rugăm să rețineți că, deși în aceste rețete caliam guma tragacanth, puteți folosi și gumă arabică. Consultați pagina 9 pentru instrucțiuni de amestecare.

CEDRU, SALVI ȘI COPAL

Această rețetă combină ingredientele utilizate în mod obișnuit într-un stick popular pentru pete, pentru un amestec foarte de curățare.

½ linguriță (3 ml) de gumă tragacanth

½ cană (120 ml) apă foarte caldă

2 linguri (30 ml) pudră de cedru

2 lingurițe (10 ml) de copal

2 lingurițe (10 ml) de salvie uscată

1 lingurita (5 ml) de radacina de stanjenel pudra

1 lingurita (5 ml) salitr

Combinați ingredientele conform instrucțiunilor de la paginile 22-23. Modelați tămâia după cum doriți și lăsați să se usuce.

SANGELE DRAGON5S

Aceasta este o rețetă grozavă de parfum de rășină pură. Orice rășină poate fi înlocuită cu sângele dragonului.

½ linguriță (3 ml) de gumă tragacanth

½ cană (120 ml) apă foarte caldă

3 linguri (45 ml) lemn la alegere

1 lingură (15 ml) sânge de dragon

1 lingurita (5 ml) de radacina de stanjenel pudra

1-1 ¼ linguriță (5-6 ml) salpetru

Combinați ingredientele conform instrucțiunilor de la paginile 22-23. Modelați tămâia după cum doriți și lăsați să se usuce.

Lemn de santal

Această rețetă poate fi folosită pentru oricare dintre păduri - doar înlocuiți lemnul de santal cu lemnul ales. Benzoina adaugă un parfum ușor de canilă.

½ linguriță (3 ml) de gumă tragacanth

1/2 cană (120 ml) apă foarte caldă

3 linguri (45 ml) lemn de santal

1 lingură (15 ml) benzoină

1 lingurita (5 ml) de radacina de stanjenel pudra

1-1 ½ linguriță (5-8 ml) de salpetru

Combinați ingredientele conform instrucțiunilor de la paginile 22-23. Modelați tămâia după cum doriți și lăsați să se usuce.

-27-

O plimbare de toamnă

Adunarea ingredientelor pentru tămâie poate adăuga o nouă dimensiune plimbărilor. Oprește-te și adulmecă diferitele plante de-a lungul drumului tău. Alegeți unele care sunt plăcut parfumate - după ce ați identificat planta - și uscați-le pentru utilizare ulterioară. Constatăm că plantele smulse sunt adesea perfect conservate în coșul care se lasă în general în mașină. Încercați ciupituri de plante pe cărbune aprins pentru a decide care dintre ele miroase bine când sunt arse

În timpul plimbării, fii atent la aceste ingrediente parfumate:

- Bayberry Ieaves
- Cedru verde
- Ace cu cucută

(copacul, nu planta)

- Ienupăr
- Monarda Ieaves and

flori

- Frunze de stejar
- Lichen de stejar
- Frunze de mentă
- Rose petáis
- Ace de molid
- Scoarță dulce de gumă
- Woodruffleaves
- Ace de pin alb
- Ace de tisa

O PLIMBARE IN PADURE

Această rețetă ne face să ne gândim la drumeții minunate în pădure. Notele de pământ și pin se îmbină într-o combinație minunată.

½ linguriță (3 ml) de gumă tragacanth

½ cană (120 ml) apă foarte caldă

2 linguri (30 ml) de lemn de cedru pudrat

1 lingură (15 ml) Lemn de santal pudră

2 lingurițe (10 ml) de tămâie

1 lingurita (5 ml) copal

1 linguriță (5 ml) boabe de ienupăr

1 lingurita (5 ml) de radacina de stanjenel pudra

1½ linguriță (8 ml) Salpeter

3 picături de ulei esențial de chiparos, cedru, brad, pin și patchouli

Combinați ingredientele conform instrucțiunilor de la paginile 22-23. Modelați tămâia după cum doriți și lăsați să se usuce.

-28-

CURĂ AERUL

Utilizați această rețetă pentru a curăța aerul după ce o casă a fost închisă pentru o perioadă de timp sau după o criză de boală. Ingredientele vor elimina mucegaiul și vor ajuta la dezinfectarea aerului.

½ linguriță (3 mile) gumă tragacanth

½ cană (120 mi) apă foarte caldă

2 linguri (30 mi) pudră de lemn de cedru sau pin

2 lingurițe (10 mile) de eucalipt uscat

1½ linguriță (8 mile) de benzoin

1 linguriță (5 mi) rozmarin uscat

½ linguriță (3 mile) gumă de camfor

1 linguriță (5 mile) de rădăcină de stanjenel pudră

1 linguriță (5 mi) Salpetru

3 picături de ulei esențial de eucalipt, mentă și lavandă

Combinați ingredientele conform instrucțiunilor de la paginile 22-23. Modelați tămâia după cum doriți și lăsați să se usuce.

TAMĂIE DE MIRODIENE DE BUCĂTĂRIE

Iată una care vă reamintește de mirosurile de bucătărie – o bucătărie oarecum exotică, dar o bucătărie, totuși.

½ linguriță (3 mile) gumă tragacanth

½ cană (120 mi) apă foarte caldă

3 linguri (45 mi) lemn de cireș sălbatic

4 lingurițe (20 mile) de benzoin

1 linguriță (5 mile) coriandru măcinat

1 linguriță (5 mi) ienibahar uscat

1 linguriță (5 mi) de cimbru uscat

1 linguriță (5 mile) semințe de cardamom

1 lingurita (5 mile) coaja de scortisoara macinata

1 linguriță (5 mi) cuișoare măcinate

1 linguriță (5 mile) pudră de rădăcină de stanjenel Câteva picături de uleiuri esențiale la alegere 2¼ lingurițe (11 mile) Salpeter

Combinați ingredientele conform instrucțiunilor de la paginile 22-23. Modelați tămâia după cum doriți și lăsați să se usuce.

VANiLLA lavandă

Încercați această combinație de mellozυ, care miroase a liniștitor Iavender și vanilie, dacă doriți să vă relaxați după o săptămână agitată.

½ linguriță (3 ml) de gumă tragacanth

⅛ cană (120 ml) apă foarte caldă

8 lingurite (40 ml) lemn de santal

1 lingură (15 ml) benzoină

4 lingurițe (20 ml) de Iavender uscată

1 lingurita (5 ml) de radacina de stanjenel pudra

20 de picături de ulei esențial de Iavender

1½ linguriță (8 ml) de salpetru

Combinați ingredientele conform instrucțiunilor de la paginile 22-23. Modelați tămâia după cum doriți și lăsați să se usuce.

Șase secrete pentru succes

1. Când vă faceți propriile rețete, păstrați o bucată de cărbune aprins în apropiere pentru a arde bucăți de plante sau picături de ulei. Uneori lucrurile nu ard atât de bine pe cât ai putea crede. Rășina de chihlimbar, de exemplu, miroase minunat, cu excepția cazului în care arde. Un praf de coajă de portocală pudră este minunat - multe nu. Așadar, încercați să ardeți ciupiți de articole luate în considerare înainte de a le încorpora într-un lot de tămâie.

2. Folosiți un mortar și un pesil, probabil cel mai bun instrument de amestecare pentru tămâie. Devine totul neted și distribuie uniform ingredientele, în special salitrul.

3. Faceți loturi mici și păstrați note. Poți oricând să faci mai mult – dacă ai notat ceea ce ai făcut.

4. În a doua zi de uscare, răsturnați conurile pe părțile lor laterale. Dacă stau prea aproape unul de celălalt sau rămân într-o singură poziție, pot și vor deveni mucegai. Asigurați-vă că sunt într-un loc în care există multă circulație a aerului.

5. Conurile mici se usucă mai repede și ard mai bine. Tentația de a face conuri gigantice este puternică. Încearcă să-i rezisti.

6. Folosiți de trei ori mai mult lemn decât rășină. În caz contrar, rășina va înăbuși lemnul și tămâia nu va arde corespunzător.

Resurse

Aceste companii oferă multe dintre articolele discutate în această broșură, precum și truse complete, tămâie comercială de calitate și produse conexe (cum ar fi săpun sau bomboane).

BlackKat Herbs 615-597-1270 www.blackkatherbs.com

Grădina Luciei 713-523-6494 www. I Uciasgarden. coт

Vatra Mamei

www.makeincense.com întrebări@makeincense.com

Grădina Naturii

866-647-2368

www. na t и res gard encandles.com

Fără parfumuri comune

800-686-0012

www. nocommonscen ts.com

One Stop Candie

800-292-0556

www.onestopcandle.com

Casa și grădinile Rosemaiy 717-697-5111

www.therosemaryhouse.com

Alte titluri de etaje vă veți bucura

Companionul de aromaterapie, de Victoria H. Edwards.

Cel mai cuprinzător ghid de aromoterapie, plin cu profile de uleiuri esențiale și rețete pentru frumusețe, sănătate și bunăstare.

288 pagini. Hârtie. ISBN 978-1-58017-150-2.

Crearea parfumurilor Fairy Gardon, de Linda Gannon

Un cârlig frumos ilustrat, plin de culoare, care explorează lumea amestecurilor parfumate realizate cu uleiuri esențiale și flori uscate, ierburi și fructe.

64 pagini. Copertă cartonată cu jachetă. ISBN 978-1-58017-076-5.

The Essential Oils Booh, de Colleen K. Dodt.

O resursă bogată despre numeroasele utilizări ale aromaterapiei și aplicațiile sale în viața de zi cu zi.

160 pagini. Hârtie. ISBN 978-0-88266-913-7.

Remedii de vindecare practice, de Stéphanie Tourtes.

150 de rețete, folosind ingrediente naturale, pentru a-ți crea propriile remedii topice pentru a calma afecțiunile de zi cu zi.

320 pagini. Hârtie. ISBN 978-1-61212-006-5.

The Herbal Home Spa, de Greta Breedlove.

O colecție de produse de îngrijire personală ușor de creat, care rivalizează cu poțiunile găsite în spa-uri exclusive și magazine specializate.

208 pagini. Hârtie. ISBN 978-1-58017-005-5.

Mahing Herbal Dream Pillows, de la Jim Long.

Instrucțiuni pas cu pas și ilustrații pline de culoare, care arată cum să creați amestecuri și perne de vis pe bază de plante.

64 pagini. Copertă cartonată cu jachetă. ISBN 978-1-58017-075-8.

Acestea și alte cărți de la Storey Publishing sunt disponibile oriunde sunt vândute cărți de calitate sau sunând la 1-800-441-5700. Vizitați-ne pe www.storey.coni sau înscrieți-vă pentru newsletter-ul nostru la www.storey. porumb /s inscrie.

⅜Mai multe Buletine Country VVisdom de care vă veți bucura!

Acestea și alte Buletine de înțelepciune a țării de la etaj sunt variabile pentru 3,95 USD la centrele de grădinărit, magazinele agricole și magazinele de cadouri locai. Utilizați numerele de comandă afișate sub fiecare buletin pentru a vă face cererile. De asemenea, puteți comanda direct de la Storey Publishing, scriindu-ne la 210 MASS

MoCAWayz North Adamsz MA 01247 sau sunând la 1-800-441-5700. Pentru mai multe informații despre cărțile și buletinele noastre, vizitați site-ul nostru Web la www.storey.com.

Începând cu publicarea, în 1973, a primului Buletin de înțelepciune a țării de la Storey, angajamentul nostru de a păstra artele, meșteșugurile și abilitățile country lite nu a scăpat niciodată. Avem acum peste 200 de titluri în această serie de publicații de 32 de pagini, iar popularitatea lor remarcabilă reflectă dorința comună a locuitorilor de la țară și oraș de a cultiva independența personală în viața de zi cu zi.

Buletinele de înțelepciune a țării de la Storey conțin instrucțiuni practice, practice, concepute pentru a vă ajuta să stăpâniți zeci de abilități de viață în țară rapid și ușor. De la abilități tradiționale până la cele mai noi tehnici, Biblioteca Buletinului de Înțelepciune Country din Storey oferă o bază de informații prietenoase cu pământul pentru modul în care doriți să trăiți astăzi.

Etaj,s Country Wisdom Bulle ns

■ ' '

ec s. Pentru bes ini

un buletin despre oricare dintre folle zingto] ics: ♦ Animais ♦ Her c

♦ Hoi el w

J

S3.95 SUA

Dacă Stor ey.com